

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**



ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Збірка наукових праць за матеріалами

I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

(17 грудня 2019 року)

Херсон — 2019

УДК 796.06:37.02

ББК 74.267

Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (17 грудня 2019 року). [Електронний ресурс] – Херсон: ХДУ, 2019. – 251 с.

Збірник містить доповіді студентів, магістрантів, які представлені на I турі XIV Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції –Дидактико-методичні аспекти фізичної культури

У збірнику викладанні тези та статті, що відображають проблеми фізкультурної освіти в навчальних закладах, планування та комплексний контроль у фізичному вихованні та спорті, сучасні підходи в методиці розвитку фізичних та психомоторних здібностей, проблеми фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації та рекреації різних верств населення, шляхи впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів та ін.

Для студентів, магістрантів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів та учнів середніх шкіл

Матеріали тез та статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу.

Редакційна колегія:

Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент;

Жосан І.А. - кандидат наук з фізичного виховання, доцент;

Кольцова О.С. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Степанюк С.І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Стрикаленко Є.А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, відповідальний редактор;

Третьяков О.О. – викладач;

Кільницький О.Ю. – викладач;

Шалар О.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник відповідального редактора.

Харченко – Баранецька Л.Л. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Адреса: Херсонський державний університет вул. 40 років Жовтня 27, м. Херсон, Україна, 73000

© ХДУ, 2019

організму музико-ритмічних занять, які використовувалися нами з учнями експериментальної групи.

Висновки. З'ясовано, що систематичне застосування музично-ритмічних занять з учнями експериментальної груп більш суттєвому зростанню показників як фізичного розвитку за функціональними характеристиками ЖЄЛ, ЧСС в спокої, артеріального тиску, так і за показниками індексів соматичного здоров'я: життєвий індекс, індекс Робінсона, індекс Руф'є.

Література.

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю.В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.

2. Гацоева Л.С. Методика корекції психомоторної функції дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом засобами фізичного виховання: навчальний посібник для вчителів фізичної культури. / Л.С.Гацоева, О.С.Куц, І.В.Малаяренко. – Вінниця, 2012. – 16 с.

3. Колишкін О.В. Використання засобів адаптивної фізичної культури під час корекції рухових порушень дітей із розладами слуху // Дефектологія. – 2002. – №3. – С. 22 – 24.

4. Круцевич Т.Ю. Формування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів / Т.Ю. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – 100 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ХОРТИНГУ

Пчельніков Олег

Науковий керівник: професор Хрестова Т.Є.

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Вступ. Серед ефективних українських систем бойової майстерності фахівці розрізняють сваргу, спас, хрест, хортинг та ін. Остання користується значною популярністю серед сучасної молоді [2, 3]. На даний час досліджено історичні передумови розвитку українського національного виду спорту хортинг, розкрито його філософію та висвітлені оздоровчий, спортивний, військово-патріотичний та прикладний напрямки [1, 4]. Затверджені програми гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив зробити висновок про ефективність хортингу, як оздоровчої системи, для розвитку фізичних здібностей та морально-вольових якостей дітей (Е.А.Єрьоменко, 2009; Є. Сверстюк, 2011; В.Д.Гаєвський, 2012) і про доцільність його використання у позакласному фізичному вихованні школярів. Проблема організаційно-методичного забезпечення занять хортингом останнім часом акцентується фахівцями, відображаючи різноманітні думки щодо удосконалення шляхів

навчально-виховного процесу. Але на сьогодні відсутні науково-обґрунтовані методичні основи навчання хортингу молодших школярів.

Метою дослідження є визначення ефективності системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку у процесі позакласної роботи (на прикладі хортингу).

Методика дослідження. Експеримент проводився у 2018-2019 роках на базі Спаської загальноосвітньої школи I-III ступенів Мелітопольської районної ради Запорізької області. У дослідженні брали участь 34 учні 2 класу віком 7-8 років. У позакласну роботу було впроваджено систему організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку на прикладі хортингу, мета якої – патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей засобами хортингу

Результати дослідження та їх обговорення. Індекс життєвої ємності легень у дітей молодшого шкільного віку на початку дослідження становив $52,7 \pm 2,1$ мл/кг, що відповідає середньому рівню; коефіцієнт варіації складав 16%, що свідчить про неоднорідність спостережень. Даний індекс на завершальному етапі експерименту дорівнював $64,7 \pm 2,7$ мл/кг, що відповідає рівню вище за середній; коефіцієнт варіації складав 17%. Отже, різниця між зрізами індексу життєвої ємності легень дітей молодшого шкільного віку є суттєвою ($p < 0,05$).

Функціональний показник сили м'язів кисті дітей молодшого шкільного віку на початку дослідження складав $43,1 \pm 3,14\%$, що відповідає низькому рівню; коефіцієнт варіації дорівнював 29%, що свідчить про неоднорідність спостережень. Показники за цим індексом наприкінці експерименту становили $45,5 \pm 2,6\%$, що відповідає середньому рівню; коефіцієнт варіації – 23%. Таким чином, за період дослідження сила м'язів кисті дітей 7-8 років змінилася не суттєво ($p > 0,05$).

Вихідні результати за індексом відповідності маси тіла довжині дітей молодшого шкільного віку дорівнювали $-0,7 \pm 0,1$ у.о., що відповідає середньому рівню. За період експерименту цей показник змінився не суттєво ($p > 0,05$), наприкінці дослідження складав $-0,5 \pm 0,1$ у.о, що відповідає також середньому рівню.

Індекс фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку на початку дослідження складав $8,8 \pm 0,4$ у.о., що відповідає середньому рівню; коефіцієнт варіації – 20%, що свідчить про неоднорідність спостережень. Завершальні показники за цим індексом дорівнювали $5,9 \pm 0,4$ у.о., що відповідає рівню вище за середній; коефіцієнт варіації - 32%. Різниця між результатами індексу фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку є суттєвою ($p < 0,05$).

Відмічена позитивна динаміка інтегрального показника рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку ($p < 0,05$): на початку дослідження цей параметр дорівнював $2,3 \pm 0,6$ у.о, що відповідає низькому функціональному класу, а наприкінці - $7,8 \pm 0,5$ у.о., що відповідає середньому рівню.

Висновки. Доведена ефективність системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку в процесі позакласної роботи на прикладі хортингу. Аналіз даних порівняльного педагогічного експерименту виявив достовірні відмінності між деякими показниками фізичного розвитку (індекс життєвої легень, індекс Руф'є) та індексу інтегрального показника рівня фізичного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку ($p < 0,05$).

Література.

1. Васецький Ю.В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг: [інформ.-істор. довідник] / Ю.В. Васецький. – Дніпропетровськ: Дніпро, 2011. – 25 с.

2. Єршоменко Е.А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е.А. Єршоменко. – К.: Паливода А.В., 2009. – 227 с.

3. Христова Т.Є. Обґрунтування рівня тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях хортингу / Т.Є. Христова, М.Е. Фанін // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: мат-ли III Міжнар. науково-практ. інтернет-конф. (м. Бердянськ, 25-26 квітня 2019 р.). – Бердянськ: БДПУ, 2019. – С. 237-238.

4. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils / Tetiana Khrystova // Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers. – The Academy of Management and Administration in Opole, 2018. – P. 336-341.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ГАРМОНІЙНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

Романюк Ірина

Науковий керівник: доцент Малярєнко І.В.

Херсонська багатопрофільна гімназія №20 імені Бориса Лаврєнєва

Херсонської міської ради

Актуальність теми: Фізичний розвиток — це унікальний критерій здоров'я населення, на прикладі якого вдається простежити як глобальні зміни біології природи людини, так і порівняно короткотривалі зміни у популяції, показник процесів росту і формування дитячого організму природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю. Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи. В теперішній час в Україні спостерігається суттєве погіршення стану здоров'я дітей і підлітків: зростає рівень гострої та хронічної захворюваності, погіршуються показники морфофункціонального та нервово-психічного розвитку, з'являються нові захворювання, які до останнього часу не були характерні для дитячого або підліткового віку. За даними фахівців CDC, у США кожна четверта дитина має надмірну вагу, ще 11% страждають від ожиріння, в Україні цей показник близько 10–11% [1, 2, 3, 4].